CURSO INTRODUCTORIO

LA CLAVE DEL ÉXITO

CURSO INTRODUCTORIO DE YOGA

INSTITUTO SUPERIOR DE ESTUDIOS VÉDICOS.

Esta Lección le introducirá a usted en el maravilloso mundo del yoga; le dará una idea acerca de los beneficios que usted puede obtener al practicar yoga y meditación.

QUERIDO ESTUDIANTE: Bienvenido a la fraternidad de los yogis. Usted ha tomado una posición muy sabia. El éxito en la vida depende de tomar la decisión correcta. Permítanos felicitarlo por su acertada decisión. Este curso le introducirá en sus desconocidos poderes internos, abriéndole las puertas del éxito. Aprenda los secretos de los viejos sabios y domine como ellos el mundo material, mediante el desarrollo de todas sus energías espirituales.

El ser humano es algo más que una simple combinación de diferentes átomos materiales. El ser humano posee la energía espiritual, la cual es más potente y luminosa que la luz solar misma.

Todos deseamos ser felices y vivir sin ninguna complicación, pero en nuestra vida diaria nos encontramos desafortunadamente, con miles de dificultades y muy pocas alegrías.

¿Cómo alcanzar entonces esa plataforma que nos garantice la clave del éxito en nuestra vida diaria? ¿Cómo desarrollar nuestras múltiples potencias y hacer que los demás respeten nuestra posición, e incluso nos imiten?

La práctica del yoga le ayudará a desarrollar todas estas potencias. Primero que todo, se hace necesario un completo control sobre la mente y los sentidos. Estamos viviendo actualmente en una época de mucha agitación, y es preciso desarrollar el auto-control, el cual sólo puede obtenerse mediante las sencillas y prácticas técnicas del yoga.

El yoga es un camino para acabar con los innumerables sufrimientos de nuestro cuerpo. El yoga nos puede dar fuerzas con las cuales no habíamos soñado antes. Es un proceso maravilloso, lleno de agradables sorpresas. Este camino lo conducirá a las regiones más profundas de su ser.

El yoga proviene de la cultura más antigua del mundo, la cultura de la India. Muchas historias místicas de la India nos cuentan cómo un yogi puede controlar la materia. Todos los poderes místicos provienen de Yogesvara, el Maestro de todos los poderes místicos.

Nuestro propio cuerpo posee muchos poderes, que nos diferencian de los animales. Sin embargo, de los yogis aprendemos que el hombre común que no practica yoga utiliza solamente el 10% de su capacidad intelectual.

Todos estamos buscando opulencia, deseamos ser queridos por los demás, queremos dominar el mal para que éste no nos afecte. Queremos seguridad y fuerza. Todo esto (créalo o no) está ahora en sus manos. Observe cómo el proceso de yoga cambia su destino.

El yoga y la meditación son regalos del mundo trascendental. Muchos ya lo afirmaron, y nosotros estamos muy contentos de que usted también haya escogido este proceso, ya que tendrá una opinión vivencial al experimentar los ejercicios y aprender las técnicas que presentamos en este curso introductorio.

En una palabra, ¡BIENVENIDO!

Le desea todos los éxitos

B. A. PARAMADVAITI SWAMI

DIRECTOR ISEV.

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES YOGA?

El yoga es una ciencia que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones. El yoga puede llegar a despertar en nosotros luminosos sentimientos y felicidad, los cuales fortalecen nuestras relaciones con nuestra esposa, los niños, padres, vecinos y compañeros de trabajo.

Así, como el viento aleja las nubes que tapan el sol, el yoga remueve gradualmente los dolores físicos y pensamientos indeseables, pues, al revelar el conocimiento interior, incrementa nuestro aprecio por la vida.

El yoga nos enseña a controlar nuestros sentidos y nuestra mente impaciente, y a ponernos en armonía con las Leyes Universales, administrando así nuestras energías de la mejor manera.

Tal como un instrumento musical emite sonidos muy agradables al ser tocado por un profesional, de la misma manera, nuestro cuerpo, mente e inteligencia, nos traerán mucha felicidad al ser dirigidos perfectamente.

La disciplina yógica nos enseña también a ver a los demás (amigos o enemigos) con los ojos del amor.

Una persona que practica yoga seriamente, se llama yogi. El yogi se ocupa diariamente al desarrollo práctico de la ciencia del yoga, y aprende los diferentes ejercicios y técnicas, tanto del yoga como de la meditación.

Vamos a comenzar con ejercicios muy fáciles y sencillos, pero de gran efectividad.

CAPÍTULO 2

¿CÓMO FUNCIONA EL YOGA?

Con la práctica de ciertos ejercicios y la regulación de la respiración, el proceso de yoga purifica nuestra sangre, nervios y diferentes órganos, relajando así el cuerpo y la mente. De esta forma, se facilita la concentración de la mente para el desarrollo de cualquier actividad. La meditación nos ayuda a controlar la mente y reducir las tensiones, incrementando simultáneamente el auto-control, la sencillez y los pensamientos puros.

Los cambios causados por el yoga son naturales y permanecen durante mucho tiempo. La práctica del yoga nos alivia las cargas de las intensas exigencias de la vida moderna, pues el exceso de ansiedades destruye la salud y la felicidad. La medicina moderna ha concluido que la ansiedad diaria es origen de muchas enfermedades, y en cambio, la tranquilidad trae como consecuencia una buena salud. Aunque siempre queremos culpar a las fuerzas o factores externos por nuestras dificultades, la práctica del yoga demuestra que muchos problemas pueden ser resueltos mediante nuestra autodisciplina. Experimentos de laboratorio han demostrado que las ondas del cerebro de yogis que se encuentran en estado de meditación son más armoniosas que las ondas del cerebro de personas que duermen en sueño profundo o de personas que se encuentran bajo el proceso hipnótico o que están despiertas.

Otras investigaciones y experimentos demuestran que los yogis que practican regularmente las diferentes técnicas yógicas, aumentan sus habilidades de relajación, reducen la velocidad en los latidos del corazón, reducen la presión de la sangre y controlan, hasta cierto punto, el sistema nervioso, el cual había sido considerado, por la ciencia médica occidental, como incontrolable por medio de la conciencia.

Así pues, funciona el yoga, ofreciendo nuevas y múltiples oportunidades de mejorar y regular nuestra salud.

CAPÍTULO 3

ALGUNAS RECOMENDACIONES Y PREVENCIONES

A. COMIDA

Se obtiene mejores resultados del yoga cuando se practica con el estomago vacío. Después de las comidas espere por lo menos cuatro horas antes de iniciar la práctica de ejercicios. Si ha comido un poco, debe esperar por lo menos una hora. Si inevitablemente tiene que comer una hora antes de la práctica, tome solamente un jugo de frutas o un agua de hierbas.

Se recomienda la dieta vegetariana, la cual es el régimen alimenticio tradicional de los yogis de todo el mundo.

B. VESTUARIO

La ropa que usemos en la práctica del yoga debe ofrecernos libertad de movimientos. Nada debe apretar el cuerpo; realice los ejercicios sin gafas, relojes, joyas, etc. Las mujeres no deben usar faldas.

C. CUIDADOS

Si usted siente dolores en su rostro, o excesiva tensión al practicar algún ejercicio, no se esfuerce en la ejecución de tal ejercicio. Cualquier dolor de cabeza, significa que usted debe suspender el ejercicio, y más tarde, hacer otro intento más suave.

En el caso de que usted padezca alguna enfermedad, consulte con su médico la aprobación de sus ejercicios.

Nunca se esfuerce demasiado. ROMA NO FUE CONSTRUIDA EN UN DÍA, y nuestro cuerpo necesita tiempo para adaptarse a esta disciplina.

D. ADVERTENCIAS ESPECIALES PARA LAS MUJERES

En los primeros tres meses de embarazo, pueden ser practicados todos los ejercicios en posición de sentados. Las posiciones de pie, en las cuales, es necesaria la inclinación del tronco, deben ser practicadas suavemente, sin presión alguna sobre el vientre. En el último mes antes del parto no se deben practicar ejercicios de ningún tipo.

Un mes después del nacimiento del bebé, se pueden iniciar los ejercicios, de acuerdo con la comodidad que usted sienta al practicarlos.

E. EFECTOS DE LAS PRÁCTICAS

Los ejercicios, ejecutados correctamente, le harán sentir mejor, tanto mental como físicamente. En el caso de que usted se sienta mal al practicar algún ejercicio, es posible que esté cometiendo algún error. Revise cuidadosamente las instrucciones, y si no logra resolver el problema, consulte a nuestros instructores.

El ISEV cuenta con un departamento de correspondencia, en el cual serán resueltos todos sus problemas e inquietudes (sin costo adicional) por nuestros profesores de yoga y meditación.

F. OBSERVACIÓN GENERAL ACERCA DE LOS EJERCICIOS

Los ejercicios deben practicarse siempre lentamente y con respiración controlada. Si la práctica se hace regularmente, los efectos positivos se incrementarán

Fortaleza, vitalidad, control de peso y la posibilidad de una vida más larga y plena de salud, son los resultados naturales de este proceso.

CAPÍTULO 4

¿DÓNDE PRÁCTICAR YOGA?

Muchas personas desean saber cuál es el ambiente más favorable para practicar yoga. Para realizar los ejercicios, le recomendamos separar un cuarto en su casa. Si es posible, quite todos los muebles y objetos que puedan desviar su mente de la práctica. Si usted posee cuadros que muestren algún motivo espiritual o de la India, colóquelos; ellos van a ayudarle a crear un ambiente apropiado.

Escoja un sitio tranquilo y bien ventilado. El éxito de la práctica depende también de un lugar silencioso, libre de ruidos y perturbaciones. Para evitar la distracción de su mente, recomendamos que no hayan otras personas a menos que desee realizar las prácticas en grupo

En las escuelas de yoga y en las clases de grupos, se prefiere el uso de una sala muy limpia y tranquila, con piso de madera o alfombrado.

CAPÍTULO 5

¿CÓMO PREPARAR EL SITIO PARA NUESTROS EJERCICIOS?

El sitio no debe ser muy suave ni blando. Idealmente, se prefiere el piso alfombrado; o en su defecto puede usar una cobija o una espuma de aproximadamente 6 centímetros de grosor. La espuma y la cobija tienen el inconveniente de que se deslizan, problema que no se presenta con el piso alfombrado. Cualquiera que sea el sitio que usted utilice, éste siempre debe mantenerse limpio; por lo tanto, no utilice zapatos en dicho lugar

CAPÍTULO 6

¿CUÁNDO PRÁCTICAR NUESTROS EJERCICIOS?

La mayor parte de los yogis practican sus ejercicios muy temprano en la mañana. El mejor momento para la práctica del yoga es antes o durante el amanecer; antes de que estemos llenos de miles de responsabilidades. Además, durante estas primeras horas del día hay muy pocas cosas que nos perturban (carros, personas, etc.)

La práctica del yoga a esta hora es muy importante. Es la más utilizada por los yogis que carecen de un cuarto exclusivo para sus prácticas, debido a que es el momento en el cual los demás descansan. El tiempo previo a la aparición del sol es muy favorable para el yoga y la meditación. En idioma Sánscrito se conoce a esta hora como "Brahma muhurta" (se recomienda el horario de las 5 a 6:30).

La paz mental es absolutamente necesaria para poder practicar los ejercicios. Por esto, es muy importante que usted elija un horario estable (30 a 60 minutos).

CAPÍTULO 7

¿CÓMO RESPIRAR COMO UN YOGI?

La respiración es muy importante en cada ejercicio. Con la adecuada oxigenación del cuerpo, usted desarrollará todas sus potencialidades físicas. El primer paso que debemos dar en el sendero del yoga es tomar conciencia de la respiración.

En el curso avanzado enseñamos técnicas llamadas Pranayama (del Sánscrito PRANA: fuerza vital o etérica que ocupa el cosmos; y YAMA: controlar), pero como introducción, es importante aprender a respirar lentamente durante todos los ejercicios, observando cómo entra el aire en sus pulmones, y también cómo se vacían cuando usted exhala.

Evite fumar o respirar aire contaminado, ya que, por medio de nuetros pulmones y la circulación de la sangre, dichos tóxicos son distribuidos rápidamente por todo el cuerpo.

Observe cómo entra y sale el aire a través de sus pulmones. Puede respirar con los pulmones o con el estómago. Es muy importante que usted respire lo más lento y profundo que pueda. Medite el cómo su vida está medida por una cantidad determinada de respiraciones, y que si llegamos a respirar lentamente, podremos vivir más tiempo.

En los Himalayas viven yogis que, mediante los ejercicios del Pranayama, aprendieron a controlar completamente el aire dentro de su cuerpo, y alcanzan una vida de 300 y 400 años.

CAPÍTULO 8

LOS EJERCICIOS Y SU PRÁCTICA

A algunas personas se les facilitan más unos ejercicios que otros. Por ello, es muy difícil afirmar cuáles ejercicios son más recomendables para cada tipo de persona. Generalmente recomendamos a nuestros estudiantes que experimenten con todos los ejercicios que les presentamos y que escojan los más útiles (en el sentido de que estos ejercicios mejoren sus condiciones físico-mentales).

Aprenda todas las técnicas y elabore su propio programa para que lo practique diariamente. Poco a poco se le irá facilitando el desarrollo de todos los ejercicios. Cuando disponga de tiempo, practíquelos todos.

Sabemos que usted va a esforzarse para llegar rápidamente a la perfección.

CAPÍTULO 9

LOS EJERCICIOS CON ILUSTRACIONES Y EXPLICACIONES ACERCA DE LA TÉCNICA Y LOS BENEFICIOS DE CADA UNO

En esta corta introducción en el sendero del yoga, realizaremos algunos ejercicios que le ayudarán a conocer su cuerpo y a entender la importancia de una adecuada respiración, y lograr así un mejor funcionamiento de cada uno de sus órganos.

Es posible que al principio usted no logre ejecutar los ejercicios tal como nosotros los describimos, pero esto no debe ser causa de desesperación ni ansiedad. Con la práctica constante, usted irá notando cómo se flexibilizan sus

músculos, facilitándose así el desarrollo del ejercicio. La práctica se debe llevar a cabo en la mañana, lo más temprano posible (cinco de la mañana o antes). Se debe buscar un lugar suficientemente ventilado, donde no haya polvo acumulado o malos olores, y si es posible, un lugar en donde hayan árboles. Se recomienda practicar los ejercicios después de un corto baño. Es muy importante no forzar demasiado el organismo, pues podría tener que abandonar el aprendizaje debido al desgarre de algún músculo. Esfuércese, pero no tensione excesivamente los músculos. Recuerde que cada movimiento debe ser realizado de un modo armónico. NUNCA OLVIDE LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN. Debe mantenerse consciente de ésta en cada uno de los ejercicios.

la. TÉCNICA. En posición de pie. Los pies juntos y el cuerpo completamente recto. Junte las palmas de las manos a la altura del pecho y con los dedos hacia arriba.

VARIANTE I. Inhale lenta y profundamente. Simultáneamente separe las palmas de las manos, llevando los brazos completamente rectos hacia abajo, continuando el movimiento hasta formar una cruz con el cuerpo. Exhale luego lentamente y al mismo tiempo vuelva a colocar las palmas de las manos en la posición inicial. Repita el ejercicio diez veces.

VARIANTE II. El mismo ejercicio anterior. Cuando los brazos estén en cruz, las palmas de las manos se voltean hacia arriba. Los brazos permanecen rectos y se retiene la respiración. En esta posición los brazos se lanzan hacia atrás y a la altura de los hombros. Luego se vuelven a colocar las palmas de las manos hacia abajo y se exhala como en la variante I. Repita el ejercicio diez veces.

VARIANTE III. El mismo ejercicio anterior. Al subir los brazos, se suben simultáneamente los talones y se bajan simultáneamente con la exhalación. En este ejercicio la mirada debe estar dirigida al frente y a un punto fijo para poder mantener el equilibrio.

BENEFICIOS: Este ejercicio nos enseña a respirar. Desarrolla en nosotros la armonía, base fundamental del proceso de yoga. En la variante II se ejercitan los hombros. En la variante III se ejercitan los músculos de la pantorrilla y los talones. Aumenta nuestra capacidad de concentración.

2a. TÉCNICA. En posición de pie. Los pies juntos y el cuerpo completamente recto. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo con los dorsos de las manos juntos. Inhale lento y profundo. De manera simultánea, levante los brazos por encima de la cabeza formando una V. Doble el tronco y trate de tocar el piso con las palmas de las manos. Exhale en tres tiempos al tocar el piso. Procure no doblar las rodillas. Sin embargo, si se le dificulta ejecutar el ejercicio sin doblar las rodillas, podrá hacerlo hasta que sus músculos estén suficientemente flexibilizados. Repita el ejercicio diez veces.

BENEFICIOS: Este ejercicio amplía los pulmones, desarrolla en nosotros armonía, flexibiliza la cintura y los músculos posteriores de la pierna. Elimina y previene las dolencias estomacales y abdominales. Reduce el exceso de grasa en el abdomen y mejora la digestión. Flexibiliza la columna.

3a. TÉCNICA. En posición de pie. Los pies juntos. Los brazos cruzados y tocando el pecho. Inhale lenta y profundamente. Simultáneamente, levante los brazos cruzados hasta la altura del mentón. Retenga el aire y doble las rodillas hasta quedar en cuclillas. Procure no levantar los talones. Vuelva a poner las piernas rectas y exhale mientras baja los brazos cruzados hasta el pecho. Mantenga la mirada al frente y a un punto fijo para facilitar el equilibrio. Repita el ejercicio diez veces.

BENEFICIOS: Este ejercicio aumenta nuestro equilibrio físico y espiritual, amplía nuestra capacidad respiratoria, aumenta nuestra coordinación motora, disminuye el estreñimiento, flexibiliza los músculos de la pantorrilla y los tobillos desarrollando nuestra concentración.

4a. TÉCNICA. En posición de pie. Los talones juntos y las puntas de los pies separados. El cuerpo recto. Los dedos pulgares se juntan en la base de la columna. Inhale lento y profundamente. Simultáneamente, levante los talones. Retenga el aire y asuma la posición de cuclillas, abriendo al máximo las piernas, pero sin separar los talones, vuelva a la posición de pie y exhale luego, bajando los talones simultáneamente. La columna debe permanecer recta, la mirada al frente y a un punto fijo para no perder el equilibrio. Repita el ejercicio diez veces.

BENEFICIOS: Este ejercicio nos enseña a mantener la columna recta, amplía nuestra capacidad respiratoria, aumenta nuestra capacidad de coordinación, disminuye el estreñimiento, flexibiliza los músculos de la pantorrilla y los tobillos desarrollando nuestra concentración.

5a. TÉCNICA. En posición de pie. Los dedos pulgares se juntan en la base de la columna. Los pies separados a la anchura de los hombros. En esta posición se dobla el tronco hasta la altura de la cintura (si le es posible). Mirada siempre al frente y a un punto fijo. En esta posición gire el tronco hacia la derecha. Inhale al iniciar el giro y exhale mientras termina de hacerlo. Repita el ejercicio en sentido contrario (cinco veces al comenzar el ejercicio y cinco veces en sentido contrario).

BENEFICIOS: Este ejercicio flexibiliza la columna y la cintura. Da un masaje a los órganos internos del abdomen y sus músculos. Ejercita el nervio óptico y los músculos del ojo y elimina el estreñimiento.

6a. TÉCNICA. VARIANTE I. En posición sentada. Las piernas cruzadas. La columna recta. Mueva la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante. Inhale al llevar la cabeza hacia atrás y exhale al llevarla hacia adelante. Los movimientos deben ser lentos. Repita el ejercicio diez veces.

VARIANTE II. Coloque la oreja derecha en el hombro derecho. Lleve la cabeza al centro. Coloque luego la oreja izquierda en el hombro izquierdo. Vuelva la cabeza al centro. Inhale cada vez que levante la cabeza y exhale al llevarla al lado. Repita el ejercicio diez veces.

VARIANTE III. Coloque el mentón junto al esternón. Inicie giros por la derecha, tratando de no levantar la cabeza. El movimiento debe ser lento. Inicie la inhalación al comienzo del giro y empiece a exhalar en mitad de éste. Repita el ejercicio cinco veces. Inicie luego giros por la izquierda. Repita el ejercicio cinco veces.

BENEFICIOS: Este ejercicio nos ayuda a obtener una placentera relajación de los músculos del cuello, el cual se tensiona excesivamente durante el día. Recuerde que los nervios que conectan con el cerebro y las demás partes del cuerpo pasan por esta zona. Debemos practicar diariamente este ejercicio.

7a. TÉCNICA. En posición sentada. Las piernas cruzadas. Los brazos al lado del cuerpo. Los dedos de las manos deben permanecer en el piso durante todo el ejercicio. Inicie giros de los hombros hacia adelante. Repita el ejercicio cinco veces. Inicie giros hacia atrás. Repita el ejercicio cinco veces.

BENEFICIOS: Este ejercicio nos ayuda a relajar los hombros, eliminando las tensiones que se concentran allí durante el día.

8a. TÉCNICA. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados del cuerpo. Levante del suelo la pierna derecha. Ésta debe permanecer completamente recta. Hágala girar en dirección del reloj. Repita el ejercicio cinco veces. Ahora baje la pierna derecha y repita el ejercicio con la pierna izquierda. Respiración libre. Gire ahora las piernas en sentido contrario.

BENEFICIOS: Este ejercicio elimina los gases del estómago y de los intestinos, soluciona el estreñimiento y la indigestión. Es muy útil como terapia de rehabilitación para las personas que sufren de algún desorden neuromuscular o fracturas de los huesos.

9a. TÉCNICA. VARIANTE I. Acuéstese boca arriba. Doble la pierna derecha y coloque el muslo cerca del pecho. Entrelace ahora los dedos de las manos y colóquelos sobre la rodilla derecha. Inhale lenta y profundamente. Exhale luego. Simultáneamente con la exhalación, levante la cabeza y el pecho. Trate de llevar la rodilla hasta la nariz. Inhale y simultáneamente lleve la espalda y la cabeza lentamente hasta el suelo. El cuerpo debe estar relajado. Repita el ejercicio cinco veces. Repita el ejercicio con la pierna contraria.

VARIANTE II. Doble las piernas sobre el pecho y coloque los brazos alrededor de las rodillas. Repita las indicaciones del ejercicio anterior.

BENEFICIOS: Este ejercicio da un masaje al estómago y termina con la ventosidad y el estreñimiento.

10a. TÉCNICA. En posición sentada y con las piernas estiradas al frente. Muévase tal como si estuviera remando un bote. Mantenga juntas las piernas. Incline el cuerpo hacia adelante y hacia atrás. Repita el ejercicio diez veces.

BENEFICIOS: Este ejercicio es excelente para las mujeres que esperan un hijo (lo pueden practicar durante los primeros tres meses de embarazo). Además, activa el abdomen, masajeando músculos y órganos abdominales.

CAPÍTULO 10

¿QUÉ ES MEDITACIÓN?

Ya hemos dado a conocer algunos aspectos sobre meditación. Vamos ahora a profundizar en este aspecto del yoga.

Los beneficios principales de la meditación son: tranquilidad de la mente, alivio de tensiones y ansiedades, desarrollo de los poderes mentales, memoria aguda, poder de convicción, autorrealización, y descubrimiento de nuestras potencias y placeres internos.

Existen muchas formas de meditar. En el pasado, los yogis se alejaban de la sociedad y se internaban en las montañas para lograr así una mejor meditación. Este distanciamiento nos enseña que en el proceso de meditación no debemos prestar atención a objetos mundanos.

Se necesita concentración y ayuda de nuestra conciencia para lograr el éxito en la meditación. Aunque la meditación es un proceso avanzado de yoga, se presenta en este curso introductorio una técnica sencilla, para que usted, querido estudiante, pueda experimentar los maravillosos efectos del sendero del yoga.

El conocimiento védico nos presenta una gran variedad de aspectos prácticos para nuestra vida, y de todos ellos, la meditación es el más fácil de apreciar.

CAPÍTULO 11

¿QUÉ ES UN MANTRA?

Etimológicamente, la palabra mantra proviene de los vocablos sánscritos MAN: mente y TRA: liberar. En otras palabras, el mantra es una vibración sonora que permite liberar nuestra mente de múltiples influencias como pesadillas, ansiedades, etc.

Existen muchos mantras en los Vedas, como el siguiente:

OM NAMOH BHAGAVATE VASUDEVAYA KRISHNAS TU BHAGAVAN SVAYAM OM NAMOH NARAYANAH

El mantra más conocido y recomendado de todos, es el famoso:

HARE KRISHNA HARE KRISHNA KRISHNA KRISHNA HARE HARE HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE

Para que un mantra cause efecto, no es necesario entender el idioma del mantra. Ya el sonido del mantra es suficiente para obtener el resultado deseado.

TÉCNICA: El mantra debe ser pronunciado muy cuidadosamente y tal como se escribe (a excepción de la letra H, la cual se pronuncia como una J en Hare). Después de nuestros ejercicios, debemos sentarnos durante cinco minutos y repetir el mantra en voz suficiente como para escucharnos a nosotros mismos. Debemos repetir el mismo mantra una y otra vez. Deje que su mente se bañe en la vibración purificadora que emana del mantra. Olvídese de todo lo demás. Relájese y respire la atmósfera milenaria de los yogis autorrealizados.

La meditación tiene otra gran ventaja, pues usted puede practicarla en cualquier parte y a cualquier hora del día: viajando en el bus o dentro de un avión, cuando disponga sólo de cinco minutos, o cuando esté aburrido por algo o alguien.

Al ir repitiendo el mantra, usted se alejará inmediatamente del mundanal ruido y sus pensamientos se harán más claros.

CAPÍTULO 12

SU SALUD

Estar saludable hace la vida más feliz. Nadie quiere enfermarse, aunque en verdad somos culpables de muchas de nuestras enfermedades, debido a la falta de cuidado de nuestro cuerpo.

Las enfermedades se deben a tres causas principales:

1. Ansiedades.

2. Falta de limpieza.

3. Comer en exceso.

El agua contaminada, los alimentos producidos con químicos, respirar humo y gases de carros, etc., son también otras causas importantes de muchas enfermedades. Es muy difícil, entonces, liberarse de ellas. Sin embargo, si nosotros practicamos yoga, podremos controlar muchas de estas causas en la raíz misma, mediante la fuerza de nuestro auto-control, para disfrutar así de una vida plenamente saludable.

La salud física y la salud mental, son la clave para el avance del hombre. Nuestra mente puede ser protegida, especialmente mediante los ejercicios de meditación. Debemos evitar cualquier acción violenta o carente de buenas motivaciones humanas por ejemplo: (tortura de animales, etc.). Este tipo de influencias causan traumas psicológicos y desequilibran nuestra mente y nuestras emociones.

La mente y la inteligencia son muy difíciles de controlar; por eso la meditación ofrece una maravillosa forma de dirigir (para nuestro beneficio) nuestro cuerpo sutil.

CAPÍTULO 13

EL YO SUPERIOR Y EL YO INFERIOR

Los Vedas discriminan en nuestro cuerpo ocho elementos, a saber: 1. Tierra, 2. Agua, 3. Fuego, 4. Aire, 5. Éter, los cuales componen lo que se conoce como cuerpo burdo. En un estado más elevado encontramos: 6. La mente, 7. La inteligencia y 8. El falso ego (o sea la identificación de nuestra conciencia con el cuerpo temporal). Estos tres últimos elementos forman el cuerpo sutil, en el cual actúan los deseos, frustraciones, emociones, sueños, etc.

En un estado aún más elevado, se encuentra el alma espiritual, manifestada mediante la conciencia, la cual penetra todo el cuerpo por medio de los glóbulos rojos de nuestra sangre. Cuando el alma ya no habita el cuerpo, éste se vuelve inútil, es decir, muerto.

El Yogi debe aprender las diferencias entre el cuerpo burdo, el cuerpo sutil y el cuerpo espiritual. Así, él sabrá buscar siempre los verdaderos intereses del Yo superior.

CAPÍTULO l4

DIETA RECOMENDADA

Presentamos a ustedes tres famosas recetas vegetarianas, las cuales les ofrecen una muestra de las deliciosas preparaciones de la cocina védica. En nuestro curso completo, damos una guía sobre alimentación, con muchas recetas más.

Es importante saber qué clase de alimentos consumimos, ya que el alimento penetra todo nuestro organismo y afecta nuestra conciencia.

Alimentos que contengan sangre (carne, etc.), son la causa de la agresividad y tensiones en nuestra vida diaria. En este curso completo, le ofrecemos un estudio detallado de la ciencia vegetariana.

Ahora, disfrute los deliciosos platos hindúes.

CHAPURI

INGREDIENTES:

1 Taza de harina de trigo integral, 1/4 Cucharadita de sal, 1/2 Taza de agua tibia o suero, 1/2 Cucharadita de azúcar, 1 Cucharadita de mantequilla, 1 Pizca de polvo de hornear.

PREPARACIÓN: Mezclar juntos la harina, la sal, el azúcar, el polvo de hornear y la mantequilla. Añada el agua gradualmente hasta que la masa esté suave, pero no húmeda y pueda ser manejable. Amásela aproximadamente 5 minutos, cúbrala y déjela descansar por 1/2 hora. Engrase la mesa y el rodillo, divida la masa en bolas de 1 1/2" de diámetro. Caliente el aceite o el ghee, mientras tanto extienda con el rodillo las bolas hasta que queden bien delgadas, coloque el chapuri en la sartén y cuando aparezcan burbujas voltéelo y espere que se infle. Sírvalo caliente. Da 6 Chapuris.

RECETA No. 2

SABJI.

INGREDIENTES:

1 Zapallo mediano (auyama); 2 Calabacines (zuchini); 2 Pimentos o Pimentones; 1 Cohombro pequeño; 4 Cucharadas de aceite de oliva; 2 Tazas de caldo vegetal con papas; 3/4 Taza de salsa de tomate; 3 Tomates; 2 Cucharaditas de sal; 1 Pizca de comino.

PREPARACIÓN:

Se pican los zapallos en cubos de 1", los pimentones en tiras, el calabacín en tiras de 1", el cohombro pelado y sin semillas se agrega picado. Caliente el aceite de oliva en un gran perol y agregue el comino. Luego, agregue el calabacín, el zapallo y el pimentón, mézclelo para que todo se impregne de aceite; al vegetal caliente se le agrega el caldo de papas, la salsa de tomate y la sal al gusto, luego añada los cohombros. Cocine el vegetal lentamente con este líquido. Revuelva lentamente hasta que el líquido se evapore, esto se hace por una hora aproximadamente. Los vegetales deben de quedar blandos, pero sin desintegrarse. Mientras tanto corte los tomates en octavos y faltando 1 o 2 minutos para retirarlo del fuego añada los tomates. Debe acompañarse con rollos de pan fresco y caliente. Da 8 porciones.

RECETA No. 3

BOLITAS MARAVILLOSAS

INGREDIENTES:

2 Tazas de leche en polvo; 1 Taza de mantequilla o aceite; 1 y 3/4 tazas de azúcar en polvo; 1/2 Taza de nueces sin sal, coco o uvas pasas.

PREPARACIÓN:

Derrita el aceite o mantequilla en una sartén y deje enfriar un poco la mantequilla o aceite. Agregue el azúcar en polvo y revuelva hasta que se vuelva cremoso, parejo sin grumos. Agregue luego leche en polvo gradualmente y vaya mezclando continuamente. Trate de hacer una bolita de más o menos 2.5 cms. de diámetro. Si todavía está demasiado humedecida, agregue un poco más de leche en polvo. Si está demasiado seca, entonces agregue un poco de aceite o mantequilla derretida. Continúe haciendo bolitas de 2.5 cms. de diámetro. Ya están listas para servirse.

CAPÍTULO 15

BREVE COMENTARIO ACERCA DE LA INDIA

Nuestro Instituto cuenta con muchos centros de estudios en India. Nosotros visitamos regularmente este maravilloso país. Mucha gente piensa en la India como un país muy pobre pero, en realidad, gracias a su herencia del conocimiento del yoga y la meditación, la India conserva el encanto de lo verdaderamente humano, aunque sus grandes ciudades sean horribles, tal y como lo son las ciudades grandes del mundo moderno, y especialmente, las del llamado tercer mundo.

Nuestros centros en Vrindavan, Mayapur, Hyderabad y Bombay, están situados en ambientes muy agradables, y construidos con base en la antigua arquitectura védica, y son centros de refugio para muchos que quieren descansar un poco de las tremendas tensiones de la sociedad moderna. Usted también será bienvenido a nuestros centros de India. Para mayores informes, entre en contacto con nuestro secretario.

Tradicionalmente India es el país del yoga. Las Escrituras más antiguas del mundo son los libros llamados Vedas, los cuales enseñan todos los aspectos relacionados con el yoga y la meditación. En el curso completo estudiamos los diferentes e interesantes aspectos de la cultura védica. Sabemos que India es la cuna de la Astrología, la Filosofía, la Arquitectura y la Literatura. El hombre puede enriquecer su vida con esta sabiduría.

CAPÍTULO 16

YOGA Y CONOCIMIENTO

Los Vedas explican que un yogi debe cultivar conocimiento acerca del Yo superior. El proceso de yoga es una ciencia que nos revela múltiples aspectos de gran utilidad para la vida. De todos los libros de yoga, el más importante es "El Bhagavad-gita Ciencia Suprema" traducido al Español por el ISEV. Este libro, y la "India Misteriosa", son los libros de yoga más vendidos actualmente en el mundo, y le ayudarán a profundizar su comprensión acerca del yoga y la meditación. Estos dos libros vienen incluidos en nuestro curso completo de yoga.

En total, el ISEV ha traducido más de 30 libros del idioma sánscrito al idioma español. Si usted está interesado en alguno de ellos, puede solicitarnos más información.

CAPÍTULO 17

ULTIMAS PALABRAS.

La finalidad de este curso introductorio, es iniciar una nueva etapa en su vida. Usted ya sabe qué es ser yogi, y seguro que ha experimentado las ventajas de este sendero, lleno de realizaciones personales. Lo invitamos para que siga adelante y nos acompañe en este proceso, y pueda conseguir resultados completos. El curso le hará disfrutar del conocimiento de los sabios, explorando los secretos de la vida mística, desarrollando los poderes que provienen de la fuente de todos los poderes.

De esta manera, todos sus deseos serán satisfechos. Tome ahora la decisión. Pida ahora mismo su Curso de Yoga por Correspondencia.

Nos despedimos con un saludo fraternal. HASTA PRONTO.